

スキルアップ講座～2013②

身近かもしれない依存症～好きなものと上手につきあう

講師 秋田県精神福祉保健センター 木村 久仁子 先生

この講座では、様々な依存症というものについて学びました。依存症というのは、好ましくない習慣－アディクション（嗜癖）によって生活が破綻した状態のことをいいます。薬物、アルコール、食べ物、買い物、ギャンブル、インターネット、ゲーム、仕事、恋愛など依存するものはたくさんあります。この依存症から抜け出すために、考え方を変えるヒントや呼吸法などの方法があることも学びました。



感想コーナー

- 今日の講義を聴いて、何かにはまることはいいことだけど、一つのことしか見えなくなったり、パニックになったりすると、危険だということがよく分かりました。私はスマホでネットを利用することが多いので依存症に近いかなと思ってはいたけれど、物事が一つしか見えないわけではなかったの、これからも別の角度からも見られるようにしたいです。普段とは違う呼吸をすれば落ち着けるということが分かったので、今後は実践したいと思いました。自分の落ち着ける方法も知っておけばいいということだったので、見つけていきたいです。今日の講義はととてもためになりました。
- 私は今日の講義を聴いてまず驚いたのが、ネット依存をしている人が多いことです。その中の8.1%が「病的な使用」と聞きさらに驚きました。依存は他に頼って成立、存在していてそれがないと精神的につらいことです。私はスマホでよく友だちとメールやLINEなどをしますが、今回の話を聞いてもう少し控えるようにしようと思いました。きっと話を聞かなければ気づかなかったことだと思うので、感謝しています。もっとひどくなって依存してしまうとアディクションの考え方になってしまうと思うと本当に怖いです。考え方を変えるためのヒントなどを教えてもらったので、これからはそのヒントを活用したいと思いました。
- 自分はネット依存にはならないと思っていたけど、意外に身近なものなんだと実感できました。薬物やアルコール、ネットなどが依存になる主なものだと思っていたけれど、買い物や仕事、恋愛なども依存の対象になるんだと初めて知りました。依存症の自分をコントロールできなくなるから、やめたくてもやめられない怖さがあると再確認できました。自分が携帯依存になるんじゃないかと心配になりました。適度な使い方をしていこうと改めて思いました。家族や友だちでもそういう人がいたら力になってあげたいと思いました。話を聞いて良かったです。
- 今日の講座で、私は中学校の時は依存症だったと思いました。1日に何時間もパソコンをしていました。今は部活で時間がないのでしていませんが、昔は依存症だったんだと分かりました。何かに依存して大切なものを失ってしまう可能性がある依存症はほんとに怖いと思いました。